

Расчет продуктов питания (в граммах), на одну порцию, на одного ребенка  
Дети 3-7 лет

№ п/п	Наименование блюда	День 1																																				
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой (ржаной (пшеничный))	Хлеб ржаной (ржаной (пшеничный))	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука	Картофельная (с крахмалом)	Крупы (ячмень) хлопья	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Опани, явель*	Сен фруктовые (опиные)	Напитки газированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные свежие*	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (без шкуры, без костей, I категории погр.)*	Рыба*	Сычужная масса	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Завтрак																																						
45	Каша вязкая пшеничная молочная					30										10	3																					
2	Кофейный напиток с молоком															12				80									1,8									
3	Бутерброд с маслом и сыром	25														5				230							9,7											
	Итого	25	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	22	8	0	0	230	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0	0	0	0	0			
2 завтрак																																						
ГП	Сок фруктовый (овощной)									125																												
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)													65																								
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед																																						
51	Икра морковная								60						0,72		5																					
57,46	Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с курицей			12				35	19							2,6		2	12				27															
64,6	Тефтели из говядины или котлеты, биточки, шницели из говядины			10		6			18								6	3				45																
63	Соус сметанный			1,2												4	1,2	4					8															
73	Калуста тушеная			2					182							3																						
20	Кисель					7																																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																																			
	Итого	25	40	25,2	7	6	0	35	279	0	0	0	0	0	7,72	3,8	15	5	12	0	0	45	27	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Подник																																						
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																			185																		
11	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом			33									24,5		7	4	1	5,5	16																	1,3		
	Итого	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0	24,5	0	7	4	1	5,5	201	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3	1,3		
	Норма соли пищевой поваренной на весь день											65	24,5	0	36,72	15,8	16	10,5	443	0	0	45	27	0	8	9,7	0	1,8	0	0	5	5	5	1,3	1,3			
	Итого за день	50	40	58,2	7	36	0	35	279	125	0	65	24,5	0	36,72	15,8	16	10,5	443	0	0	45	27	0	8	9,7	0	1,8	0	0	5	5	5	1,3	1,3			

Дети 3-7 лет

День 2

№ п/п	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
																																Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)
<b>Завтрак</b>																																	
10	Каши вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"					20									5	3			150														
76	Чай с молоком														12				50									0,55					
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													60																			
16	Бутерброд с маслом	25														5																	
	Итого	25	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	60	17	8	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0,55	0	0	0	0	
<b>2 завтрак</b>																																	
94	Напиток витаминизированный "Валетек"										120																						
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											65																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>																																	
88	Маринад овощной							62							2		6																
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками						69	13								1,6		2			32												
40	Рыба, тушенная в сметанном соусе			0,7					30							0,7	5							70	6								
8	Картофельное пюре						107									4			20														
9	Компот из сухофруктов											19			9																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																															
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																														
	Итого	25	40	0,7	0	0	176	105	0	0	0	0	19	0	11	6,3	11	2	20	0	0	32	0	70	6	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>																																	
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		185														
79	Блинчики с молоком сгущенным			23											2	2	2	5	57														
	Итого	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	5	242	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														5		
	Итого за день	50	40	23,7	0	20	0	176	105	0	120	65	19	60	30	16,3	13	7	462	0	0	32	0	70	6	0	0,55	0	0	5	5	0	

Дети 3-7 лет

День 3

№ рек	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Завтрак																		
														15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
														Завтрак																		
39	Суп молочный с макаронными изделиями						14								2	1			154													
85	Какао с молоком сгущенным														5				36													
87	Бутерброд с джемом или повидлом	25												8																		
	Итого	25	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	8	7	1	0	0	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	
		2 завтрак																														
ГП	Сок фруктовый (овощной)									125																						
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											65																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Обед																														
90	Кукуруза с яйцом и луком								44								4	13														
52	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной					8		20	44							2				13					6							
42	Плов с птицей					73			35							8																
20	Кисель				7											3																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																														
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																													
	Итого	25	40	0	7	81	0	20	123	0	0	0	0	0	3	10	4	13	0	0	0	0	0	13	79	0	6	0	0	0	0	0
		Полдник																														
49	Запеканка овощная	13				6		66	224							3	4	10							6							
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20										5			12																0,55	
31	Чай с лимоном					6	0	66	224	0	0	5	0	0	12	3	4	10	0	0	0	0	0	0	6	0	0,55	0	0	0	0	
	Итого	33	0	0	0	6	0	66	224	0	0	5	0	0	12	3	4	10	0	0	0	0	0	0	6	0	0,55	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														5	
	Итого за день	83	40	0	7	87	14	86	347	125	0	70	0	8	22	14	8	23	190	0	0	13	79	0	12	0	0,55	0	1,2	5	0	

Дети 3-7 лет

№ п/п	Наименование блюда	День 4																																		
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржаной пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (серамал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Сок фруктовый (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (пюре) свежие*	Фрукты (пюре) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Июно куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпечка-блюда 1 категории котл.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
<b>Завтрак</b>																																				
50	Каша вязкая рисовая молочная					25									5	3			150																	
86	Кофейный напиток с молоком сгущенным														5				36										1,8							
3	Бутерброд с маслом и сыром	25					25	0	0	0	0	0	0	0	10	8	0	0	186	0	0	0	0	0	0	0	9,7						0	0	0	
	Итого	25	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	10	8	0	0	186	0	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0	0	0		
<b>2 завтрак</b>																																				
ГП	Сок фруктовый (овощной)									125																										
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											65		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>																																				
91	Салат картофельный с огурцами солеными							25	30								6								32											
67	Суп - уха					5		60	16								3																			
53	Капуста, тушеная с мясом			1,8						195					4	4							98													
54	Компот из свежих фруктов											37			12																					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40										37	0	0	16	7	6	0	0	0	0	0	98	0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	25	40	1,8	0	5	0	85	241	0	0	37	0	0	16	7	6	0	0	0	0	98	0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>																																				
22	Запеканка из творога	5		11											9	5		4		132						5										
77	Соус молочный сладкий			5											5	2			38																	
13	Чай с сахаром														12																					
	Итого	5	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	7	0	4	38	132	0	0	0	0	5	0	0,55	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																		5	
	Итого за день	55	40	17,8	0	30	0	85	241	0	0	102	0	0	52	22	6	4	224	132	0	98	0	32	5	9,7	0,55	1,8	0	0	5	0	0	0		

Дети 3-7 лет

День 5

№ п/п	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука пшеничная (ср.зель)	Крупы (пшеника) бобовые	Масляные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Севн фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (газированные напитки)	Фрукты (ягоды) свежие*	Фрукты (ягоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетические	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпечка-бройлеры 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Каша-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<b>Завтрак</b>																																
32	Каша вязкая манная молочная					20									5	3			150													
15	Какао с молоком														12				80											1,2		
16	Бутерброд с маслом	25														5																
	Итого	25	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	17	8	0	0	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	
<b>2 завтрак</b>																																
94	Напиток витаминизированный "Валетек"										120																					
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											65																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>																																
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым								56								5															
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной							16	66						2	2					13				6							
58	Рыба, тушенная с овощами								27						1,4	4								49								
8	Картофельное пюре							107											20								0,55					
13	Чай с сахаром														12																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																														
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																			13	0	49	6	0	0,55	0	0	0	0	0
	Итого	25	40	0	0	0	0	123	149	0	0	0	0	0	15,4	6	9	0	20	0	0	13	0	49	6	0	0,55	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>																																
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																		185													
62	Булочка домашняя с повидлом			43										13	4	3	1	5	16													1,3
	Итого	0	0	43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	4	3	1	5	201	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														5	
	Итого за день	50	40	43	0	20	0	123	149	0	120	65	0	13	36,4	17	10	5	451	0	0	13	0	49	6	0	0,55	0	1,2	5	1,3	

Дети 3-7 лет

День 6

№ п/п	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
																																Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)
<b>Завтрак</b>																																	
23	Каша вязкая ячневая молочная					25									5	3					150												
2	Кофейный напиток с молоком														12					80											1,8		
3	Бутерброд с маслом и сыром	25													5												9,7						
	Итого	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	17	8	0	0	230	0	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0	
<b>2 завтрак</b>																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									125																							
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											65																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>																																	
89	Овощи натуральные соленные или свежие								60																								
5	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной						16	66							2	2						13			6								
75	Котлеты, биточки, шницели куриные	13														5			18				52										
30	Макаронные изделия отварные						58									5																	
20	Кисель				7										3																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																															
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40		7	0	58	16	126	0	0	0	0	0	5	12	0	0	18	0	0	13	52	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	38	40	0	7	0	58	16	126	0	0	0	0	0	5	12	0	0	18	0	0	13	52	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>																																	
37	Омлет натуральный с маслом															8		74	82														
92	Икра кабачковая (промышленного производства)							60																									
13	Чай с сахаром														12													0,55					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																										0,55	0	0	0	0	
	Итого	20	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	12	8	0	74	82	0	0	0	0	0	0	0	0,55	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														5		
	Итого за день	83	40	0	7	25	58	16	186	125	0	65	0	0	34	28	0	74	330	0	0	13	52	0	6	9,7	0,55	1,8	0	5	5	0	

Дети 3-7 лет

День 7

№ п/п	Наименование блюда	Дети 3-7 лет																																
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука макаронная (картофельная)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соус фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетического	Молоко, молочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (исключая категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
<b>Завтрак</b>																																		
14	Каша вязкая молочная "Дружба"					28									4	3			136								0,55							
31	Чай с лимоном											5			12																			
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)														60																			
16	Бутерброд с маслом	25									0	5	0	60	16	8	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0	0,55	0	0	0	0	0	0	
	Итого	25	0	0	0	28	0	0	0	0	0	5	0	60	16	8	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0,55	0	0	0	0	0	0		
<b>2 завтрак</b>																																		
94	Напиток витаминизированный "Валетек"										120																							
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											65		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>																																		
33	Сельдь с луком репчатым								3								4																	
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					16		40	18,8							2																		
19, 48	Жаркое по-домашнему или азу							85	33,7								4																	
9	Компот из сухофруктов												19			9																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40				16	0	125	55,5	0	0	0	19	0	9	2	8	0	0	0	0	0	95	0	30	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	25	40	0	0	16	0	125	55,5	0	0	0	19	0	9	2	8	0	0	0	0	0	95	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>																																		
4	Вареники ленивые			28											12			12																
82	Соус сметанный натуральный			1												1																		
85	Какао с молоком сгущенным														5				36		36	128	0	0	0	0	20	0	0	0	0	1,2	0	0
	Итого	0	0	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	1	0	12	36	128	0	0	0	0	20	0	0	0	0	1,2	1,2	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															5	0	
	Итого за день	50	40	29	0	44	0	125	55,5	0	120	70	19	60	42	11	8	12	172	128	0	95	0	30	20	0	0,55	0	1,2	5	5	0	0	

Дети 3-7 лет

День 8

№ рек 1	Наименование блюда 2																																		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Завтрак																																			
68	Каша вязкая пшеничная молочная					25									5	3																			
86	Кофейный напиток с молоком сгущенным														5																	1,8			
87	Бутерброд с джемом или повидлом	25												8																					
	Итого	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	8	3	0	0	0	186	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	0			
2 завтрак																																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)													125																					
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)																																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	65	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																																			
24	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым													56																					
96	Свекольник с мясом птицы со сметаной												34	74																					
27	Колбасные изделия отварные																																		
78	Калуста тушеная			2			5																												
54	Компот из свежих фруктов																																		
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																																
	Итого	25	40	2	0	5	0	34	304	0	0	37	0	0	17	2	9	0	0	0	0	51	0	27	0	6	0	0	0	0	0	0			
Полдник																																			
60	Рагу из овощей													86	79																				
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																																	
59	Чай с молоком																																		
	Итого	20	0	0	0	0	0	86	79	0	0	0	0	0	12	4	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,55	0	0	0	0		
	Итого за день	70	40	2	0	30	0	120	383	125	0	102	0	8	39	9	9	0	236	0	51	0	27	0	6	0	0,55	1,8	0	5	0	0			



Дети 3-7 лет  
День 9

№ рек	Наименование блюда	Дети 3-7 лет																															
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой (резаный)	Хлеб ржаной (резаный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мукакартофельная (картофель)	Крупы (пшени) (болонье)	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Опшн, ядлен*	Сок фруктовый (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (ягоды) свежие*	Фрукты (ягоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетические	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (целыта-бройлеры I категории полнр)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Каша-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
		Завтрак																															
39	Суп молочный с макаронными изделиями						14								2	1																	
15	Какао с молоком																		154														
3	Бутерброд с маслом и сыром	25	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	14	6	0	0	234	0	0	0	0	0	0	9,7	0	0	0	1,2	0	0	
	Итого	25	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	14	6	0	0	234	0	0	0	0	0	0	9,7	0	0	0	1,2	0	0	
		2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									125																							
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Обед																															
66	Икра свекольная								60						0,7		5																
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4		60	28							2						13				6							
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	15							5							1,7		4	8	8					40								
7	Соус красный основной			1,7					10,9																								
8	Картофельное пюре							107								12																	
13	Чай с сахаром																																
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																															
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40																														
	Итого	40	40	1,7	0	4	0	167	103,9	0	0	0	0	0	12,7	7,7	9	8	28	0	0	13	0	40	6	0	0,55	0	0	0	0	0	
		Полдник																															
21,74	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое																			185													1,3
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			38		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1	6	14	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1	6	199	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
	Норма соли пищевой поваренной на весь день	65	40	39,7	0	4	14	167	103,9	125	0	65	0	0	34,7	17,7	10	14	461	25,5	0	13	0	40	6	9,7	0,55	0	1,2	5	1,3		
	Итого за день	65	40	39,7	0	4	14	167	103,9	125	0	65	0	0	34,7	17,7	10	14	461	25,5	0	13	0	40	6	9,7	0,55	0	1,2	5	1,3		

Дети 3-7 лет

День 10

№ рен	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (с/б пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука	Мука картофельная (серахал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Сови фруктовые (овощные)	Напитки молочные и растительные (сладкий напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сплавляемое	Масло растительное	Яйца куриные диетические	Молоко, кефир, молочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпечка, борщ, суп, котлеты, категория погр)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
<b>Завтрак</b>																																	
1	Суп молочный с крупой						12									5	2			180													
2	Кофейный напиток с молоком															12				80								9,7		1,8			
95	Сыр (порциями)																																
16	Бутерброд с маслом	25					12									17	7	0	0	260	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0	
	Итого	25	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	17	7	0	0	260	0	0	0	0	0	0	9,7	0	1,8	0	0	0		
<b>2 завтрак</b>																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)										125																						
76	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)												65																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	125	0	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Обед</b>																																	
17	Икра кабачковая (промышленного производства)									60																							
34	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной								24	64							2						13			6							
81	Картофельная запеканка с мясом			3					140	34							8		4				84										
9	Компот из сухофруктов												19			9																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																															
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40											19		9	10	0	4		0	0	97	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
	Итого	25	40	3	0	0	0	164	158	0	0	0	19	0	9	10	0	4	0	0	0	97	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>																																	
44	Рыба по-польски			8														4	20	14					67								
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																															
31	Чай с лимоном											5			12		4	20	14	0	0	0	0	67	0	0	0,55	0	0	0	0	0	
	Итого	20	0	8	0	0	0	0	0	0	0	5	0	12	0	4	20	14	0	0	0	0	67	0	0	0,55	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															5	
	Итого за день	70	40	11	0	12	0	164	158	125	0	70	19	0	38	17	4	24	274	0	0	97	0	67	6	9,7	0,55	1,8	0	5	5	0	

	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой (ржаной пшеничный)	Хлеб ржаной (ржаной пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука пшеничная (картофельная (крахмал)	Крупа (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Сок фруктовый (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (исключая бройлеры I категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
Итого за 10 дней	626	400	224,4	21	308	86	1097	2007	750	360	739	81,5	149	364,82	167,8	84	173,5	3243	285,5	51	419	185	288	81	48,5	4,95	9	4,8	50	3,9
Среднее значение за 10 дней	62,6	40	22,44	2,1	30,8	8,6	109,7	200,7	75	36	73,9	8,15	14,9	36,482	16,78	8,4	17,35	324,3	28,55	5,1	41,9	18,5	28,8	8,1	4,85	0,495	0,9	0,48	5	0,39
Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам	60	38	22	2	32	9	105	195	75	38	75	8	15	35	16	8	18	338	30	5	41	18	28	8	5	0,5	0,9	0,5	5	0,4
Процент удовлетворения норм питания	104,33	105,26	102,00	105,00	96,25	95,56	104,48	#####	100,00	94,74	98,53	101,88	99,33	104,23	#####	105,00	96,39	95,95	95,17	102,00	102,20	102,78	102,86	#####	97,00	99,00	#####	96,00	100,00	97,50
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	4,33	5,26	2,00	5,00	-3,75	-4,44	4,48	2,94	0,00	-5,26	-1,47	1,88	-0,67	4,23	4,88	5,00	-3,61	-4,05	-4,83	2,00	2,20	2,78	2,86	1,25	-3,00	-1,00	0,00	-4,00	0,00	-2,50

Примечание: \* согласно приложения 10 СанПиНа 2.4.1.3049-13 при формировании меню ведется подсчет норм нетто сырья продуктов питания -картофеля, овощей, фруктов, мяса, птицы, рыбы.  
1 - согласно требований приложения 10 СанПиНа 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +-5%.